Edisi 05, Desember 2014
Terbit Setiap Satu Pekan

Melupakan Al-Quran

Buletin ini diterbitkan oleh:

YAYASAN TASDIQUL QUR'AN

Perumahan Sarimukti, Jl. H. Mukti, No. 19,

Cibaligo, Cihanjuang,

Bandung, Jawa Barat.

Lupa adalah "penyakit" yang paling dikeluhkan oleh mereka yang banyak bergaul dengan Al-Quran. "Gampang lupa dan susah ingat" barangkali menjadi kalimat yang akrab di telinga. Lupa dalam melapalkan ayat-ayat Al-Quran saat kita menghapalkannya adalah sebuah keniscayaan. Lupa itu "wajib". Kalau tidak ingin lupa, kita jangan menghapal Al-Quran.

Rasulullah saw. mengajari kita dua hal berkaitan dengan sifat lupa ini. Pertama, hendaknya kita tidak mengatakan "saya lupa ayat ini dan ayat ini". Kedua, selalu *muraja'ah* (mengulang) ayat. Beliau bersabda, *"Dan ingat-ingatlah kembali hapalan Al-Quran itu, karena ia akan mudah terlepas dari dada orang-orang yang menghapalnya daripada hewan yang digembala."* Jadi, lupa dalam menghapal Al-Quran adalah hal manusiawi, selama kita berupaya terus mengakrabkan diri dengannya.

Adapun hal yang tercela adalah "sengaja" melupakan Al-Quran. Allah Ta'ala mengancam orang-orang yang melupakan Al-Quran dan berpaling darinya. Setidaknya ada delapan akibat dari melupakan Al-Quran.

Pertama, kesesatan yang nyata. Allah Swt. berfirman, *"Tidaklah engkau (Muhammad) memerhatikan orang-orang yang mengaku bahwa mereka telah beriman kepada apa yang diturunkan kepadamu dan kepada apa yang diturunkan sebelummu? Tetapi mereka masih menginginkan ketetapan hukum kepada* thagut, *padahal mereka telah diperintahkan untuk mengingkarinya. Dan setan bermaksud menyesatkan mereka dengan kesesatan yang sejauh-jauhnya."* (QS An Nisâ', 4:60)

Kedua, dada akan sesak dan hati menjadi sempit. *"Dan siapa dikehendaki-Nya menjadi sesat, Dia jadikan dadanya sempit dan sesak, seakan dia sedang mendaki ke langit."* (QS Al-An'âm, 6:125)

Ketiga, mendapati kehidupan yang sempit di dunia dan akhirat. *"Dan siapa berpaling dari peringatan-Ku (Al-Quran), maka sungguh dia akan menjalani kehidupan yang sempit, dan kami akan mengumpulkannya pada hari Kiamat dalam keadaan buta"* (QS Thâhâ, 20:124)

Keempat, beban dosa yang berat. *"Siapa berpaling dari Al-Quran, maka sesungguhnya dia akan memikul beban yang berat pada hari Kiamat."* (QS Thâhâ, 20:100)

Kelima, hati menjadi keras. *"Belum tibakah waktunya bagi orang-orang beriman, untuk tunduk mengingat Allah dan mematuhi kebenaran yang telah diwahyukan dan janganlah berlaku seperti orang-orang Ahlul Kitab sebelum itu, kemudian mereka melalui masa yang panjang sehingga hati mereka menjadi keras..."* (QS Al-Hadîd, 57:16)

Keenam, akan menjadi sahabat setan. *"Siapa berpaling dari pengajaran Tuhan yang Maha Pemurah (Al-Quran), kami adakan baginya setan (yang menyesatkan)."* (QS Az-Zukhruf, 43:36)

Ketujuh, lupa terhadap diri sendiri. *"Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik."* (QS Al-Hasyr, 59:19)

Manusia menjadi hina bukan karena lupa. Dia menjadi hina saat tidak lagi tertarik dengan Al-Quran dan melupakan apa yang telah diingatnya. ***

Ninih Muthmainnah

Konsultasi Keluarga Qur'ani

"INGIN SEGERA BERTEMU JODOH"

Saya seorang gadis yang sudah ingin menikah, mengingat usia saya sudah 30 tahun lebih. Untuk mewujudkan keinginan tersebut, saya sudah berusah ikhtiar. Saya mencoba untuk istiqamah Tahajud tiap malam, shalat hajat, dhuha, puasa Senin-Kamis, baca QS. Yusuf dan bersedekah. Namun setiap kali saya mencoba menjalin hubungan, selalu gagal bila ingin serius ke jenjang pernikahan. Namun saya mencoba untuk berusaha *legowo* dan ridha. Meski sebagai manusia biasa, iman kadang turun-naik dan merasa putus asa.

Terkadang terlintas dalam pikiran saya untuk berkonsultasi pada kiai. Siapa tahu ada orang yang tersakiti hatinya dan membuat terhalangnya jodoh saya. Jujur saja, setahun lalu saya pernah menolak cinta seseorang. Mungkin ini hanya pikiran saya yang naif.

Teteh, apa yang harus saya lakukan? Pernah suatu malam setelah shalat tahajud, saya tidur lagi dan mimpi dilamar seorang pria yang datang langsung beserta keluarganya. Lalu saya terbangun dan berbisik, apakah mungkin ini suatu petunjuk dari Allah? Teteh, saya mohon doanya semoga saya lekas dipertemukan dengan jodoh terbaik. Terimakasih.

Akhwat di Bandung.

Jawab:

Saudariku, Teteh merasa bahagia mendengar keistiqamahannya melakukan shalat tahajud setiap malam, dzikir, shalat hajat, saum Senin-Kamis, dan amalan-amalan lainnya. Tidak semua orang yang sedang merindukan pendamping, menjadi dekat dengan Allah. Tidak sedikit orang yang menghalalkan segala cara demi mendapatkan status "menikah".

Namun, alhamdulillah sahabat mampu mengisi saat-saat mendebarkan ini dengan ibadah. Semua itu jauh lebih berharga dibandingkan dengan mendapatkan suami yang tidak membuat dekat kepada Allah.

Janganlah berputus asa, apalagi merasa gagal, untuk terus memohon kepada Allah. Kita dikatakan gagal jika berburuk sangka kepada Allah. Ingatlah, tidak ada yang rugi bagi siapapun yang berusaha taat kepada Allah. Walau keinginan kita belum dikabulkan. Kenikmatan taat adalah anugerah yang sangat berharga.

Berkonsultasi kepada kiai atau ulama, boleh saja dilakukan. Siapa tahu bisa mendapat nasihat berharga. Namun tetaplah bergantung kepada Allah. Kalau Sahabat pernah menyakiti seseorang, tidak ada salahnya untuk minta maaf. Siapa tahu permaafan darinya dapat menjadi jalan kebaikan, khususnya jalan kemudahan dalam hal jodoh. Tentang mimpi, ada baiknya kita tidak terlalu percaya dengan mimpi. Karena petunjuk atau isyarat Allah tidak selamanya lewat mimpi.

Bertekadlah untuk menjadi Muslimah shalihah yang rendah hati, gemar menuntut ilmu, dan senang menolong orang lain. Isilah waktu dengan kegiatan bermanfaat, agar pikiran Sahabat tidak dipusingkan dengan soal jodoh. Siapa tahu, justru di tempat kegiatan inilah Allah akan mempertemukan calon pendamping Sahabat.

Yakinlah bahwa Allah akan mengabulkan doa dengan cara-Nya, bisa dipercepat atau diperlambat. Dengan berdoa, kita sudah melakukan ibadah yang berpahala. Jika dikabulkan, berarti kita mendapat nilai plus. Berdoalah seperti tertuang dalam QS. Al-Furqan, 25:74. "Ya Tuhan kami, anugrahkanlah kepada kami isteri-isteri kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati, dan jadikanlah kami imam bagi orang-orang yang bertakwa".

Teteh turut mendoakan semoga Sahabat segera mendapat jodoh terbaik. Amin. ***

BERLINDUNG DARI KEJAHATAN

A'udzu bi-kalimatillaahit-taammaati min ghadhabihi, wa 'iqaabihi, wa syarri 'ibaadihi, wa min hamazaatisy-syayaathin, wa ayyahdhurun.

"Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari kemarahan-Nya, hukuman-Nya, kejahatan hamba-hamba-Nya, dan dari godaan setan, dan agar mereka (setan) tidak mendatangiku."

(HR Ibnu Sunni)

Konsultasi Kesehatan Keluarga

Dr. Tauhid Nur Azhar

KELEBIHAN BERAT BADAN DAN HAID TIDAK TERATUR

Saya sudah menikah selama dua tahun. Sudah satu bulan saya tidak haid. Saya sudah periksa ke dokter kandungan, akan tetapi hasilnya negatif. Tahun lalu saya juga pernah mengalami kejadian serupa. Bisakah kegemukan menyebabkan haid tidak teratur? Apa yang harus kami lakukan untuk segera memperoleh anak?

Fitria, Bogor

Jawab:

Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa kegemukan (obesitas) meng-akibatkan terjadinya deposit jaringan adeposal yang menyumbangkan gugus sterol. Kondisi ini akan mempengaruhi mekanisme hormonal tubuh dan fungsi ovarium. Itulah mengapa, munculnya gangguan pada ovulasi dan turunnya angka kesuburan pada wanita yang mengalami obesitas lebih sering terjadi jika dibandingkan dengan wanita dengan berat badan ideal.

Karena kelebihan berat badan bisa terjadi secara menetap dan tidak menetap, gangguan menstruasi pun bisa bersifat menetap dan tidak menetap.

Keadaan kelebihan berat badan yang menetap, semisal pada kondisi kegemukan atau obesitas, dapat menimbulkan gangguan menstruasi yang terus menerus. Adapun pada kelebihan berat badan yang tidak menetap, gangguan menstruasi pun hanya terjadi sekali-kali saja. Gangguan menstruasi hanya terjadi ketika berat badan mengalami kenaikan.

Kelainan hormon pun bisa menimbulkan gangguan menstruasi. Kita dapat mengambil contoh pada kasus hipertiroid (kadar hormon tiroid berlebihan), hiperprolaktin (kadar hormon menyusui berlebihan meskipun wanita tersebut tidak dalam status menyusui), ataupun pada kasus polikistik ovarium sindrom (PCOS).

Apabila gangguan menstruasi ini terjadi pada saat seorang wanita yang mengalami kelebihan berat badan, baik menetap maupun tidak menetap, solusi "paling mudah" adalah menurunkan berat badan sampai pada kondisi normal.

Bagaimana caranya?

Rumus menangkal obesitas atau kelebihan berat badan adalah dengan mengubah gaya hidup, termasuk memodifikasi pola makan dan berolahraga secara teratur. Olahraga yang direkomendasikan adalah olahraga dengan intensitas sedang (tidak terlalu berat), dengan durasi minimum 30 menit dan dengan frekuansi minimum tiga hari dalam seminggu.

EFEK POSITIF TURUNNYA BERAT BADAN BAGI WANITA

- Dapat memperbaiki fungsi reproduktif, termasuk perubahan hormonal dan metabolisme secara singkat.
- Dapat memperbaiki kinerja hormonal, jadwal reguler menstruasi, ovulasi, dan angka kehamilan.
- Dapat menurunkan resistensi insulin, hiperlipidemia dan hiperandrogenisme. Fungsi ovarium pada sebagian besar wanita PCOS dapat normal kembali setelah berat badan turun sekitar 5-10%.
- Meningkatkan kepekaan terhadap stimulasi obat penyubur semisal gonadotropin.
- Meningkatkan "kualitas emosi" sehingga proses dan hasil terapi menjadi lebih optimal.

"KEUTAMAAN SHALAWAT"

Cahaya Al-Quran

Allah Swt. memerintahkan kita agar bershawat kepada Rasulullah saw. Hal ini terungkap jelas dalam Al-Quran, "Sesungguhnya, Allah dan para malaikat-Nya bershalawat kepada Nabi. Wahai orang-orang yang beriman bershalawatlah kamu kepada Nabi dan ucapkan salam kepadanya." (QS Al-Ahzab, 33:56).

Secara bahasa, shalawat adalah bentuk jamak dari kata "shalat" yang memiliki banyak makna. Jika shalat dilakukan oleh seseorang yang lebih rendah derajatnya kepada yang lebih tinggi atau dari manusia kepada Tuhan, itu artinya "permohonan". Jika dilakukan oleh malaikat, maknanya adalah "permohonan maghfirah". Sedangkan jika shalat dilakukan oleh Allah Swt, maknanya adalah "curahan rahmat". Shalawat dari Allah itu salah satunya tertuju secara khusus kepada Rasulullah saw. Demikian juga para malaikat, mereka bershalawat kepada Nabi saw.

Oleh karena itu, orang-orang beriman pun diperintahkan untuk bershalawat kepada beliau karena Allah dan para malaikat telah melakukannya. Terlebih, manusia adalah pihak yang paling diuntungkan atas kehadiran beliau di muka bumi, sekaligus berhutang budi atas segala jasa dan kebaikannya.

Ada banyak keutamaan bershalawat. Salah satunya, "Tidak seorang pun mengucapkan salam untukku," kata Nabi saw, "kecuali Allah akan mengembalikan ruhku sehingga aku membalas salamnya." (HR Abu Daud dari Abu Hurairah).

Keutamaan lainnya, dengan bershalawat, kita akan mendapatkan syafaat atau pertolongan dari Rasulullah saw. pada hari Kiamat, dengan izin Allah tentunya. Rasulullah saw. bersabda, "Barangsiapa yang bershalawat kepadaku, maka aku akan memberinya syafaat pada hari Kiamat." (HR Ibnu Syahiin dalam At-Targhib)

Kita pun terhindar dari cap buruk, yaitu sebagai orang pelit. "Manusia paling pelit adalah dia yang disebutkan namaku di sisinya, akan tetapi tidak membaca shalawat kepadaku." (HR Tirmidzi, An-Nasa'i, Ibnu Hibban, Hakim)

Selain itu, Allah Ta'ala akan pula memberikan jaminan keamanan kepada siapa saja yang mendawamkan bershalawat. Rasulullah saw. bersabda, "Sesungguhnya, Allah Ta'ala menurunkan untuk umatku dua jaminan keamanan." Beliau kemudian membacakan ayat, "Dan Allah sekali-kali tidak akan mengazab mereka, sedangkan engkau (wahai Muhammad) berada di antara mereka. Dan tidaklah pula Allah akan mengazab mereka, sedangkan mereka meminta ampun (beristighfar)".

Maka, sambung Rasulullah saw., "Jika aku sudah tiada, aku telah meninggalkan istighfar di tengah-tengah mereka sampai hari Kiamat." (HR Tirmidzi)

Berdasarkan hadis ini, ada dua jaminan keamanan yang Allah Ta'ala turunkan kepada umat Islam, yaitu Rasulullah saw. dan istighfar.

Maka, agar hidup kita terjamin, hadirkanlah Rasulullah saw. dalam kehidupan sehari-hari, yaitu dengan banyak bershalawat, berusaha menjaga dan menghidupkan sunnahnya, serta memperbanyak istighfar, memohon ampunan kepada-Nya. ***